

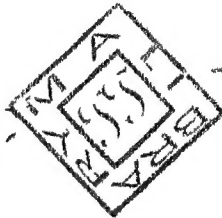
أقرت وزارة المعارف تدمير هذا الكتاب في صفوف الـرابعة الابتدائية

كتاب الصحة للأصـدات

تأليف

الدكتور

محمد حسين سليمان



(الطبعة الثالثة)

جميع الحقوق محفوظة لوزارة المعارف

وكل نسخة غير معتمدة بحكومة يهتـمها تعد مزورة

مطبعة التقيـض الـامـلية - بغداد

١٩٥١

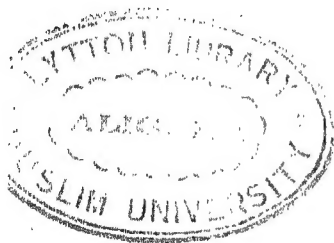
أقرت وزارة المعارف تدريس هذا الكتاب في الصفوف الرابعة الابتدائية

كتاب الصحة للأحصاء

تأليف

الدكتور

محمد حسين سليمان



(الطبعة الثالثة)

جميع الحقوق محفوظة لوزارة المعارف

وكل نسخة غير مختومة بختمها تعد مزورة .

مطبعة التقيض الاهلية - بغداد

١٩٥١

6
12144
245
10
991

M.A.LIBRARY, A.M.U.



AR961

EXCLUDED 1996-97

EXCLUDED 1996-97



صاحب الجلالة الملك فيصل الثاني

الفصل الاول

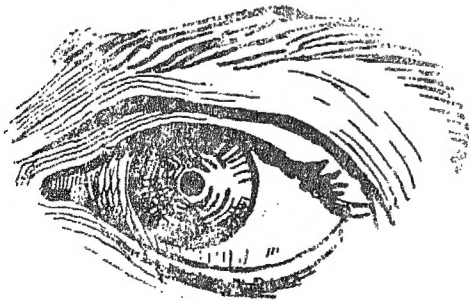
تمهيد

الجسم والرأس :

انظر الى جسمك والمس بيدك القسم الاعلى منه ، وهو ما نسميه (بالرأس) تجد انه يحتوى على اقسام واجزاء عديدة ففى اعلاه تجد الشعر الذى يغطيه ، وفى اعلى وجهك تجد العينين ، كل عين على جانب وفوق كل منهما ترى خطا من الشعر القصير يسمى « الحاجب » ، وهو يحفظ العين من دخول التراب فيها ويمنع عنها اشعة الشمس القوية المحرقة . وليان اهمية هذه الاعضاء المختلفة فى الوجه سنذكر لك كل واحدة منها على حدة .

العينان

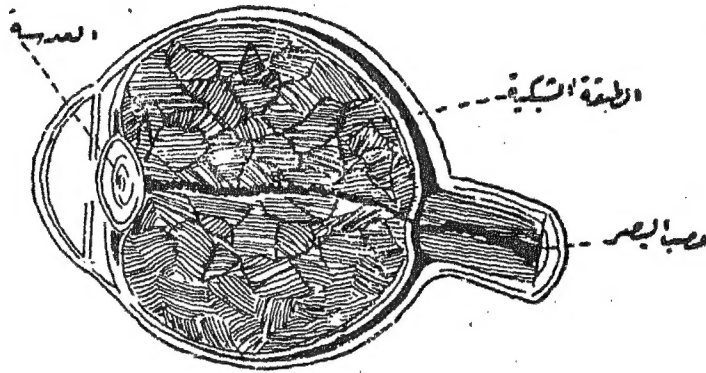
العين هى عضو البصر فى الجسم موضوعة فى تجويف عظمى فى أعلى الوجه لحفضها من التلف . (شكل ١) وهى تتكون من جزء



شكل (١) العين

اصلى يسمى (كرة العين) .
وتتكون هذه الكرة من
طبقة خارجية لها فتحة
امامية مسدودة بغشاء
شفاف يشبه الزجاج يدخل

النور خلاله ويسمى (العدسة) ، ومن طبقة داخلية تتكون من شبكة
من الاعضاء الخاصة بالبصر تسمى (الطبقة الشبكية) شكل (٢) .



تفطير كرة العين

شكل (٢)

وظيفتها :- وظيفة العين هي الرؤية فبواسطتها نرى الاشياء جميعها
ونميزها ونبصر الالوان ونفرقها ، وبواسطتها يرى الانسان ما يحيط
به فيتقن المخاطر ويتجنب الاضرار ولولاها ما استطاع الجسم القيام
بعمله على الوجه الاكمل .

الاجفان والاهداب :- يغطى العين غطاء متحرك يسمى (الاجفان)

وذلك للمحافظة عليها من دخول الغبار والتراب ومن وهج الشمس
والنور الشديد وغير ذلك مما يضر البصر ويتلف العين وهذه الاجفان
تغطى كرة العين وتنزلان عليها لتنظيف سطحها وتطهيره ، وعلى حافة

هذه الاجفان شعر رقيق لمنع دخول الغبار ووهج الشمس والنور
وتسمى «الاهداب» .

صحة العينين والعناية بهما :- علمتم ان العينين عضوان ثمينان في
الجسم ، لاغنى لنا عنهما فيجب اذا المحافظة على سلامتهما والعناية بهما
ووقايتهما من الامراض والآفات .
وتكون العناية بالعينين باتباع ماياتى :-



اولا :- نظافتهما ، وذلك بغسلهما بالماء
والصابون ، كل يوم عدة مرات ، وخاصة في
الصباح والمساء وبعد اللعب ، وعند العودة من
المدرسة (شكل ٣) .

ثانيا :- طرد الذباب عنهما ومنعه من

الوقوف عليهما لان الذباب يحمل اليهما
لامراض الخطرة التي تسبب العمى .

ثالثا :- الابتعاد عن الغبار والتراب والاقذار وعدم السماح بدخولها



الى العينين ، لان ذلك يضرهما ضررا بليفا ،
كما يجب الابتعاد ايضا عن المصابين بامراض
العيون وعدم لمس ملابسهم او ادواتهم او
مناديلهم لان ذلك ينقل المرض منهم الى العينين
(شكل ٤) .

شكل (٤) تراكم الذباب

رابعا : اجتناب مس العينين باليد وخاصة اذا كانت اليد غير نظيفة ، كما يجب عدم دفعهما او فركهما ، لان ذلك يسبب لهما اضرار كبيرة .



شكل (٥)
قراءة غير صحيحة



شكل (٦)
قراءة صحيحة

خامسا : اجتناب وهج الشمس او التحديق في ضوء قوى ، لان ذلك يضر البصر ومن الواجب ان لا يوضع النور امام العين مباشرة

الناحية اليسرى (شكل ٦) هذا وإن المطالعة على ضوء ضعيف مضررة
للعين جدا •

سادسا :- يجب عليك مراجعة الطبيب اذا اصاب عينيك مرض
او احمرار او أى الم ، ولا يجوز الرضى مطلقا بمعالجتها من قبل
شخص غير طبيب او بأدوية لم يصفها الطبيب لان ذلك يؤدي حتما
الى ضرر العين ثم الى العمى •

الاذنان

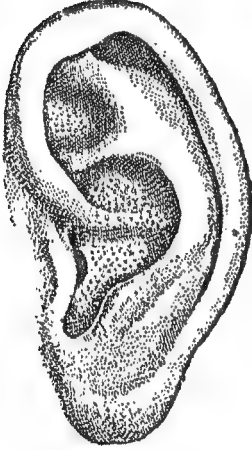
الاذن عضو السمع الذى بواسطته نسمع الاصوات المختلفة

وتتكون من جزء ظاهرى يسمى « الاذن الخارجية » ، او (الصيوان)

(شكل ٧) وتتصل بواسطة قناة نهايتها مسدودة بغشاء رقيق يسمى

(الطبله) ، بالجزء الداخلى حيث توجد

اعصاب السمع (شكل ٨) .



شكل (٧) صيوان الاذن

وظيفتها :- والاذن كما علمتم هى

العضو الذى نسمع به الاصوات المختلفة

وندر كها ، فلولاها ما استطاع الانسان

التمتع بلذة سماع الانغام والموسيقى ، ولما

استطاع ان يتقى كثيرا من المخاطر التى

يتعرض لها فى حياته .

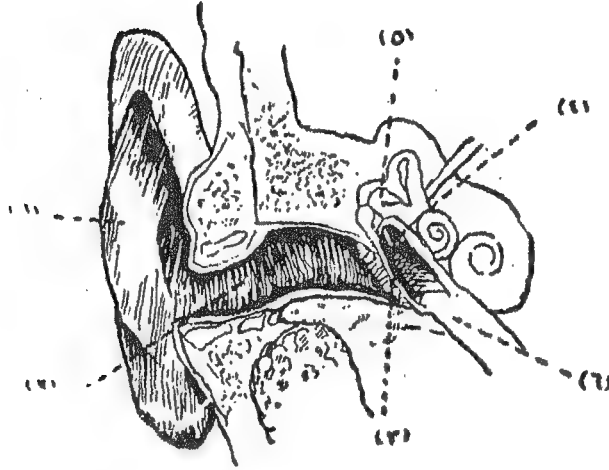
العناية بالاذن :- والعناية بنظافة الاذن ضرورية جدا فيجب

(اولا) غسلها وتنظيفها على الدوام بمسح داخلها بمنديل نظيف

مبلل .

(ثانيا) تجنب ادخال عيدان الكبريت او الورق (الكاغد) او اقلام

الكتابة او اى جسم صلب فيها ، لان ذلك قد يجرح الطبلة فيسبب
الصمم .



شكل (٨) اقسام الاذن

(١) الصيوان (٢) القناة (٣) الطبلة (٤ و ٦) القناة الداخلية

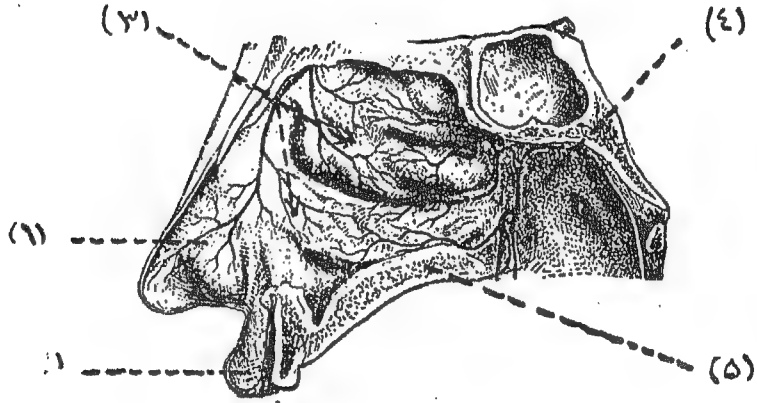
(ثالثا) عرضها على الطبيب ، اذا اصبحت بألم او مرض وعدم
الرضى بعلاجها دون استشارة الطبيب ، او بعلاج لا يصفه هو .

الانف

تلاحظون انكم اذا اردتم ان تشموا الورد أو أية رائحة اخرى
فانكم تقرّبونها الى انوفكم وما ذلك الا لان الانف هو عضو الشم

فى الجسم . وهو يتكون من تجويفين متلاصقين يفتحان من الخلف فى تجويف القم ، والانف هو الطريق الطبيعى لدخول الهواء الى الجسم ، وداخله مبطن بغشاء رقيق فيه اعصاب حاسة الشم ، كما انه مجهز بشعيرات دقيقة لتصفية الهواء من الاتربة والغبار (شكل ٩) .

المخاط :- علمتم ان الانف مبطن بغشاء وهذا يفرز مادة سائلة



شكل (٩) الانف

لزجة تسمى (المخاط) وهى ترطب الانف وتنظفه مما يدخله من الاتربة والغبار .



شكل (١٠)
مسح الانف بالكم
عادة مضرّة

العناية بصحة الانف :- تكون العناية
بالانف (اولا) - بتنظيفه على الدوام وذلك
بعسله بالماء من وقت لآخر لازالة ما
يتراكم فيه من الاوساخ والأتربة
والمخاط ، (ثانيا) - بازالة المخاط بوساطة
منديل نظيف (شكل ١٢) ولا يجوز
مطلقا التمخيط باليد او على الارض لان
هذه العادة مضرّة للصحة ومنافية لادب
(شكل ١١) (ثالثا) - لايجوز وضع الاصبع
في الانف كما لايجوز مسح الانف بكم
الملابس (شكل ١٠) ولا يجوز ايضا ادخال
اى جسم صلب فيه كالاقلام او غيرها
لان ذلك مضر خطر .



شكل (١١)
التمخط باليد عادة مضرّة



شكل (١٢)
التمخط بالمنديل عادة صحيّة

الفصل الثاني الجهاز الهضمي

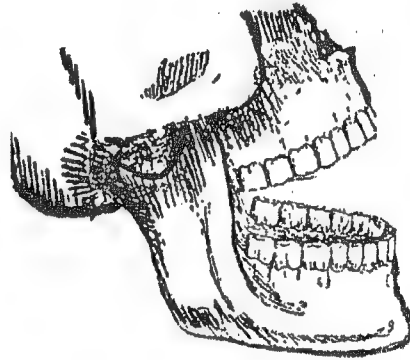
يتكون الجهاز الهضمي من مجموعة اعضاء مختلفة وهو بشكل انبوب طويل يبدأ بالقم وينتهى بالمخرج أو (الشرح) - وهو من بعض غدد خاصة به .

وظيفته :- وظيفة جهاز الهضم هي تناول الاغذية المتنوعة واخذ
الصالح منها وطرده غير الصالح .

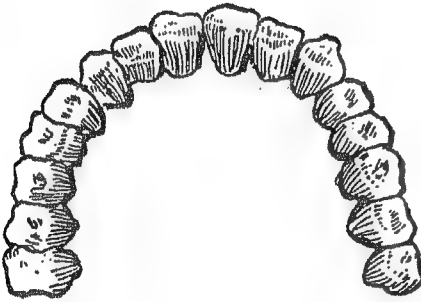
اعضاء الجهاز الهضمي

الفم :-

وهو عبارة عن تجويف في الوجه يحتوى على الاسنان واللسان .



شكل (١٣)
الاسنان في الفك



شكل (١٤) الاسنان

اللسان :

عبارة عن عضلة رخوة مستطيلة وظيفتها تدوير اللقمة في الفم

وحملها ودفعها الى المريء .

الاسنان :

مجموعة من العظام الصغيرة مرتكزة على حافة الفكين بصفين
صف على حافة الفك العلوى وصف على الفك السفلى (الشكلان
١٣ ، ١٤) .

وظيفتها :- تقطيع الطعام وطحنه فى الفم .

عددها :- وعدد الاسنان فى الكبار اثنان وثلاثون سنا . فى كل
فك ستة عشر .

اشكالها :- تقسم الاسنان الى ثلاثة انواع :-

اولا - القواطع وعددها ثمانية ، اربعة فى مقدمة كل فك .
ووظيفتها تقطيع الطعام .

ثانيا - الانياب : وعددها اربعة ، فى كل فك اثنان . ووظيفتها
تقطيع الطعام ايضا .

ثالثا - الاضراس : وعددها عشرون ، خمسة فى كل من نهايتى

الفك العلوى والفك السفلى ووظيفتها سحق الطعام وطحنه .

صحة الاسنان والعناية بها :

العناية بصحة الاسنان ضرورية جدا ، اذ ان تلفها يضر بالصحة
ويؤدى الى المرض . فيجب - والحالة هذه - اتباع الوصايا التالية :-



شكل (١٥) غسل الاسنان

اولا - يجب غسل الاسنان
وتنظيفها جيدا بالماء والصابون قبل
كل طعام وبعده ، وفي الصباح وقبل
النوم (شكل ١٥) .

ثانيا - يجب الامتناع عن عادة
تنظيف الاسنان بعيدان الكبريت او
غيرها ، لان هذه العادة مضرّة
خطرة .

ثالثا - يجب عدم تكسير الاشياء الصلبة بالاسنان ، كالجوز او

اللوز او البندق لان ذلك يعرضها الى الكسر والتلف .

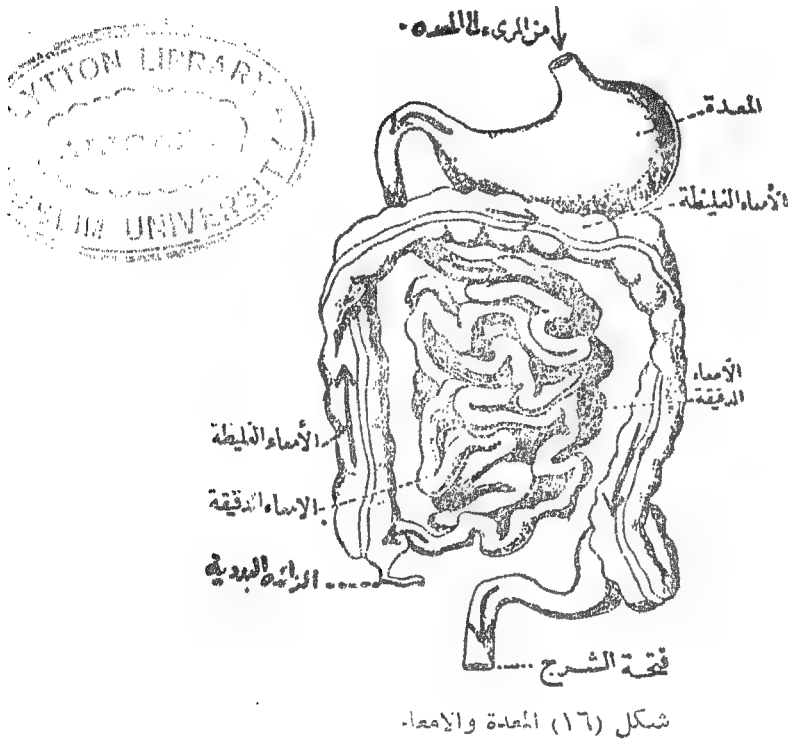
المرى :

وهو عبارة عن انبوب عضلي مرن يصل القم بالمعدة .

وظيفته :- ووظيفته توصيل الطعام من القم الى المعدة .

المعدة :

تجويف عضلي يشبه (القربة) له فتحتان ، العلوية تتصل بالمرى ،
والسفلية تتصل بالامعاء الدقيقة (شكل ١٦) .



شكل (١٦) المعدة والامعاء.

وتليفة المعدة عجن الطعام وصب مادة (العصارة المعدية) عليه

لتسهيل هضم قسم خاص منه .

الامعاء :

الامعاء انبوب عضلي طويل يبدأ بالمعدة وينتهي بالشرج وهي على

نوعين : .

(أ) الامعاء الدقيقة : وهى انبوب دقيق ملتو ويبلغ طوله فى

الانسان حوالى (٦ امتار) •

ووظيفتها :- اكمال هضم بعض انواع الطعام الذى لم ينهضم

فى المعدة ، وذلك بصب (مادة الصفراء) عليه • وكذا امتصاص المواد

الغذائية الجاهزة للامتصاص •

(ب) الامعاء الغليظة :- وهى انبوب اقصر من الامعاء الدقيقة

ولكنها اغلظ منها ، وتتصل بها وتنتهى بالشرح •

وظيفتها :- امتصاص الماء وما تبقى من مواد الطعام ودفع الفضلات

غير الصالحة للجسم الى الخارج •

الغدد الهضمية : وهى عبارة عن اعضاء اضافية تابعة لجهاز الهضم ،

ولا يتم عمله بدونها واهمها ما يأتى :-

(أ) الغدد اللعابية : ومركزها فى الفم وهى التى تفرز المواد

المسماة (باللعاب) ووظيفته تحويل المواد النشوية فى الطعام الى مواد

سكرية ليسهل هضمها وامتصاصها •

(ب) الكبد : وهو غدة كبيرة على يمين المعدة ووظيفته افراز

المادة (الصفراء) التى تذيب المواد الدهنية فى الطعام وتهضمها •

نبذة مختصرة عن الهضم :

عندما نتناول الطعام تقوم الاسنان فى الفم بتقطيعه وطحنه فيتزق مع اللعاب ويكون بشكل لقمة سهلة البلع فيحملها اللسان ويدفعها الى المريء ، ومنه الى المعدة وفى المعدة تعجن ثانية ، وتصب عليها العصارة المعدية فتحولها الى عجينة لينة ثم تذهب هذه الى الامعاء وهنا تصب عليها المادة الصفراء فتتحول الى سائل يشبه الحليب فيمتص ويذهب الى حيث يمتزج مع الدم فى الجسم . اما الفضلات غير الصالحة للامتصاص فتطرد الى الخارج .

الفصل الثالث

جهاز التنفس

الهواء

الهواء النقي والهواء الرديء :

الهواء ضرورى للحياة ، ولا يمكن ان يعيش الانسان بدونه وقد
تستطيع ان تعيش بدون طعام او شراب عدة ايام ، ولكنك لاتستطيع
العيش بدون هواء دقائق قليلة ، او بالاحرى يحتاج الى المادة
الضرورية لحياته الموجودة فى الهواء ، وهى (الاوكسجين) .
فالهواء اذا ضرورى للحياة لانه يحتوى على الاوكسجين فاذا نقصت
كمية الاوكسجين فيه اصبح غير صالح للتنفس . والهواء ايضا يحتوى
على مادة ثانية تسمى بـ (غاز حامض الكربون) وهى التى تفرز من
مختلف اجزاء الجسم وانسجته كفضلات مضره لا لزوم لها فزيادتها
فى الهواء اذا تسبب عدم صلاحه ايضا .

ومما سبق يظهر لكم انه اذا نقص الاوكسجين فى الهواء او زاد

(غاز حامض الكربون) اصبح هذا الهواء غير صالح او كما يسمى (رديثا) .

اما اذا كانت مقادير هاتين المادتين ثابتة حسب المطلوب اصبح الهواء صالحا او كما يسمى (نقيا) .

اعضاء جهاز التنفس

القصبة الهوائية .

وهى عبارة عن انبوب غشائى يتكون من عدة حلقات صلبة واحدة فوق الاخرى ينتهى طرفها الاسفل بالرئتين ، حيث يتشعب الى فرعين كل فرع يدخل الى رئة ويتفرع بدوره الى فروع صغيرة .

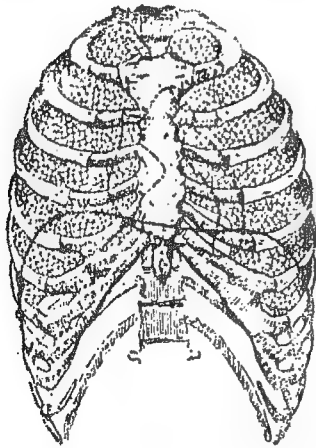
وظيفتها : - ووظيفتها

ايصال الهواء من الفم والانف الى الرئتين .

الرئتان :

وهما عضوان طريان

يشبهان قطعة من الاسفنج موضوعان فى القفص الصدرى بين الاضلاع وفوق الحاجز



شكل (١٧)

القفص الصدرى وفيه الرئتان

الذى يفصل الصدر عن البطن المسمى (بالحجاب الحاجز) كما ترى فى

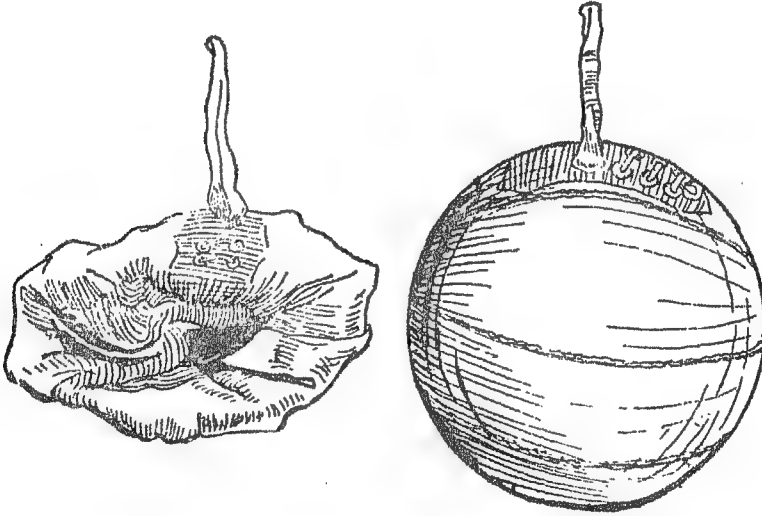
(شكل ١٧)

التنفس

الشهيق والزفير :

التنفس : ان ادخال الهواء الى الرئتين يسمى (الشهيق) ، واخراجه

منها يسمى (الزفير) ، وتتم عملية الشهيق بتوسع القفص الصدرى وذلك



شكل (١٩)

كرة مطاط منقبضة

شكل (١٨)

كرة مطاط منتفخة

بانخفاض الحجاب الحاجز بينه وبين البطن ، فتتسع الرئتان كما تتنفخ

كرة المطاط (شكل ١٨) فيدخل الهواء ثم يعود الحجاب الحاجز الى

وضعه الطبيعي والقفص الصدري الى حجمه فيضغط على الرئتين - كما يضغط على كرة المطاط (شكل ١٩) - فيخرج الهواء وهكذا تتم عملية (الزفير) •

صحة جهاز التنفس :

علمتم ان التنفس من ضرورات الحياة فعليه يجب العناية به واتباع الارشادات التالية لحفظ صحة اعضائه وسلامتها :-

اولا - يجب استنشاق الهواء النقي دائما والعيش في الهواء الطلق ، والاماكن الحوية ، وعدم السكنى في الاماكن المزدحمة او الرطبة او المحلا الضيقة ذات الروائح الكريهة لان هوائها رديء مضر بالصحة •

ثانيا - يجب فتح نوافذ الغرف لتبديل هوائها ودخول الهواء النقي وخاصة في النهار ، كما يجب ان لا ينام عدة اشخاص في غرفة واحدة قليلة انوافذ او ضيقة •

ثالثا - يجب اعتياد استنشاق الهواء بواسطة الانف لانه الطريق الطبيعي للتنفس واعتياد التنفس العميق خاصة في الاماكن الحوية • لان ذلك يفيد الصحة كثيرا •

رابعا - يجب عدم تعريض الجسم لتيارات الهوائية وخاصة بعد التعب او الرياضة او العرق لان ذلك يؤدي الى مخاطر صحية كبيرة •

الفصل الرابع جهاز الدوران

الدم :

لا بد وانكم لاحظتم عندما تجرح اصابعكم او اى ناحية من جسمكم يجرى من الجرح سائل احمر اللون يسمى بـ (الدم) ، وهذا الدم موجود فى كل ناحية من نواحي الجسم .

وظيفته :- ووظيفته ايصال المواد الغذائية الموجودة فى الهواء.

اى (الاو كسيجين) الى انحاء الجسم كافة وحمل الفضلات المضرة منها الى الرئتين حيث تطرد الى الخارج .

الدوران :

علمتم ان الدم موجود فى انحاء الجسم كافة وهو الذى يحمل اليها الغذاء ويأخذ منها الفضلات ، ولكى يقوم بهذا العمل يجب اذا ان يمر على كل ناحية من نواحي الجسم اى انه يجب ان يدور ويجرى وهو كذلك .

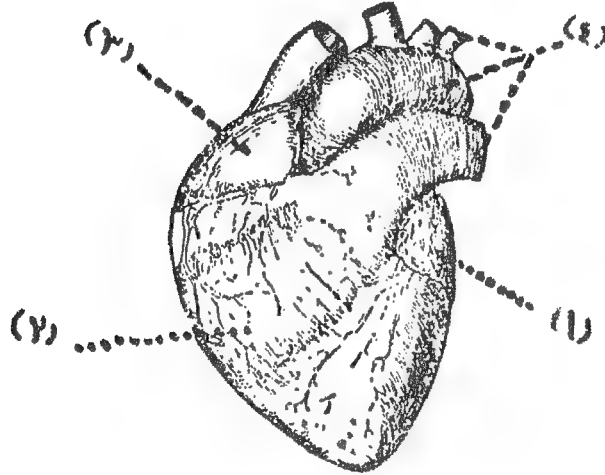
والحقيقة ان الدم يدور فى الجسم ويجرى بصورة منتظمة وذلك لوجود عضو يقوم بهذا العمل ويسمى (القلب) .

القلب : عضو عضلي (لحمي) مجوف موضوع في الصدر بين

الرئتين وشكله مخروطي (كالعموطة الكبيرة) وحجمه بحجم قبضة

يد صاحبه تقريبا وهو يشبه نوعا ما قلب الحروف من حيث الشكل والحجم

انظر (شكل ٢٠)



شكل (٢٠) القلب

(١ و ٢ و ٣) تجاويف القلب (٤) الاوعية

ويتكون القلب من اربعة تجاويف ، اثنان على الجهة اليمنى واثنان

على الجهة اليسرى ويفصل بين الجهتين حاجز يمنع اختلاط الدم

وظيفته :- للقلب وظيفة هامة جدا بوساطة انقباضه يدفع الدم

الى انحاء الجسم كافة وبوساطة انبساطه يجذبه منها ، وبذلك تستمر

• حركته ويتم دورانه فى الجسم •



شكل (٢١) تجاوب القلب

ويجربى هذا الدم ويصل الى انحاء الجسم كافة بواسطة مجار

وانايب تسمى (الاوعية الدموية) وهى على نوعين : نوع يحمل الدم

الى انحاء الجسم كافة ونوع ينقله من الجسم. ويعود به الى القلب •

والدم اثناء الدوران يمر بالرئتين لياخذ الغذاء من الهواء النقى

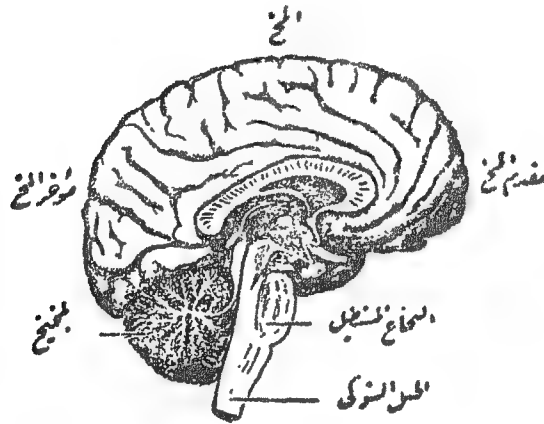
الذى يدخلها اثناء الشهيق ويتخلص من الفضلات لتخرج فى هواء

الزفير •

الفصل الخامس الجهاز العصبي

المخ :

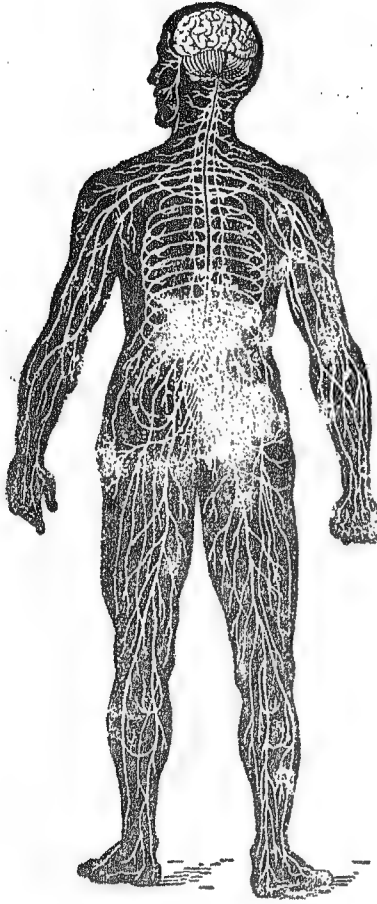
تعلمون لاشك ان لكل مجموعة من العمال رئيسا يدير امورهم ،
وكما ان لكل مدرسة مدير يدير شؤونها ، وكذلك فان للجسم مديرا
او منظما يدير اعماله كافة وينظمها ويسيطر عليها ويرتبها وهذا المدير
يسمى (المخ) (شكل ٢٢) ، وهو كذلك مركز التفكير والحفظ والذاكرة



شكل (٢٢) المخ

والشعور ، وهو موضوع في داخل صندوق الجمجمة في الرأس لحمايته
من الاذى والتلف .

المخيش :



وهو يشبه المخ ويتصل به ،
ويقع في اسفله ويمتد من المخيش
عضو عصبى مستطيل يسمى (النخاع
الشوكى) او الحبل الشوكى (شكل
٢٢) ، يمتد الى الاسفل وير داخل
المود الفقري حيث تتفرع منه على
طول امتداده ، ازواج من الحبال
تسمى الاعصاب (شكل ٢٣) ، وهذه
بدورها تتفرع الى خيوط دقيقة تشبه
اسلاك البرق او (التلفون) تمتد الى
انحاء الجسم كافة فتصل الى كل جزء
منه ، ووظيفتها كوظيفة اسلاك
البرق ، اى نقل الاوامر من المدير
(المخ) الى اجزاء الجسم او بالعكس ،

شكل (٢٣) الاعصاب فى الجسم .

الفصل السادس العضلات

شاهدوا جثة خروف مذبوح عند القصاب تلاحظوا ان اغلب جسمه متكون من اللحم الذى يغطى العظام كافة ، وكذلك فى الجسم الانسان فالهيكل العظمى لجسمه مكسو باللحم الذى يسمى (العضلات) (شكل ٢٤) . وكل عضلة لها وسط غليظ وطرفان رفيان ينتهيان بما يشبه الجبل ، وهو صلب متين يسمى (الرباط) . ووظيفته ربط طرف العضلة بالعظم كما ترى فى الشكلين (٢٥ و ٢٦) ليتمكن العضو من الحركة .



شكل (٢٤) العضلات

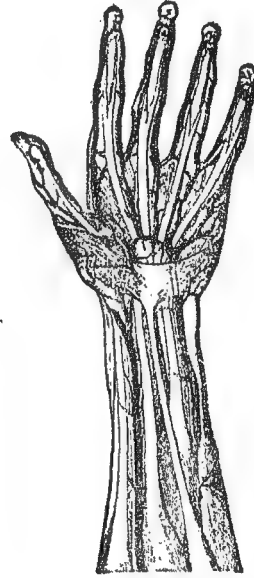
الحركة:

مدوا الذراع الايسر والمسطو بالكف الايمن ثم انوه ثانية

تلاحظوا فى الحالة الاولى ان اللحم الذى لم يستموه كان رخوا وفى
الحالة الثانية انكمش فأصبح صلبا متينا اقصر طولا واصفر حجبا وعليه
تستنتجون من هذا انه اذا اردنا ثنى الذراع وجب علينا تقليص عضلاته
واذا اردنا بسطه وجب ارخاء هذه العضلات ، فحركة العضو اذا تتم



شكل (٢٦)
عضلات الرجل



شكل (٢)
عضلات اليد

بعملية تقليص عضلاته واربائها •

حركة الاطراف العلوية والسفلية :

تمتاز اطراف الجسم كالذراعين والرجلين بكثرة عضلاتها

الخاصة بالحركة (شكل ٢٥، ٢٦)

لان هذه الاطراف تستلزم
حركة كثيرة ومختلفة لما تقوم
به من مختلف الاعمال كالاكل
واللبس والمشى والكتابة
والرياضة والجلوس والوقوف
وغيرها .



شكل (٢٧) حركات العضلات

فالذراع تعدد مفاصله

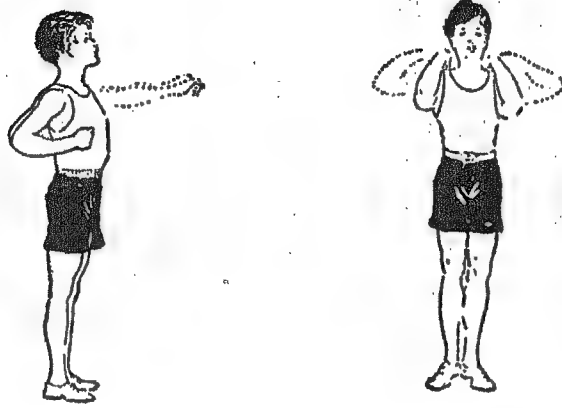
واجزائه وكثرة عضلاته يستطيع

القيام بمختلف انواع الحركات تقريبا ، فهو ينثنى ويمتد ويرتفع الى
أعلى ويلتوى ويدور (شكل ٢٧) و (شكل ٢٨) . وكذلك الطرف السفلى
(الرجل) فانها تستطيع الحركة بحرية ايضا فهي تنثنى وتمتد وتدور
وتتحرك الى الامام وإلى الخلف وإلى الجوانب ، وبوساطة الحركات
المختلفة نستطيع المشى او الجلوس او الوقوف او غير ذلك من الحركات
الخاصة بالاطراف السفلية .

صحة اعضاء الحركة والعناية بها :

١ - حافظ على اعتدال قامتك ولا تتعود الانحناء اثناء القراءة او
الكتابة .

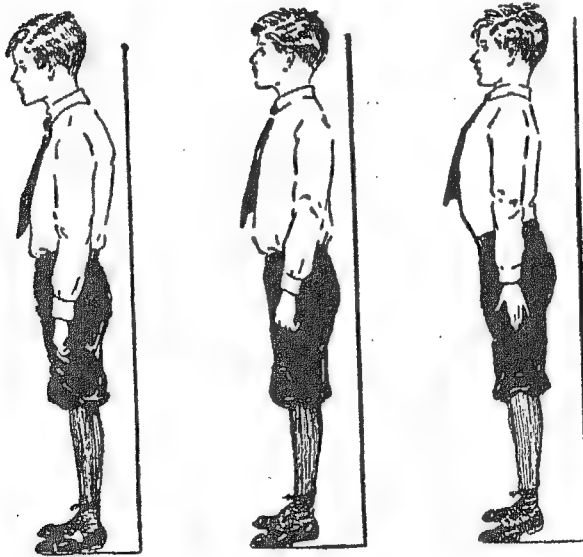
٢ - امش باعتدال ولا تحن ظهرك اثناء المشى .



شكل (٢٨) حركات رياضية مختلفة

٣ - لاتنحن او تمل الى جانب اثناء الوقوف لان ذلك يسبب تشويه

جسمك (شكل ٢٩) .



شكل (٢٩)

وقفة غير صحيحة

وقفة صحيحة

وقفة غير صحيحة

٤٦ - الرياضة البدنية

لاشك ان احد الدروس عندكم هو درس الرياضة البدنية ،
حيث تخرجون من الصفوف الى ساحة الالعاب فى الهواء الطلق
فتركضون وتقفزون وتلعبون ، ان الالعاب الرياضية مفيدة جدا
لصحتكم وضرورية لحياتكم فهى تقوى اجسامكم ، وتنقى دماءكم



وتهذب اخلاقكم وتكسبكم نشاطا وقوة وصحة .

انواعها :- والرياضة على انواع مختلفة : كالمشى فى الهواء الطلق

والقفز والسباحة ولعبة كرة القدم ، وكرة المسلة (شكل ٣٠) وركوب
الجيل وركوب الدراجات الهوائية ، والحركات البدنية وغيرها . وكل
هذه انواع مفيدة للجسم اذا اتبعت فيها القواعد الصحية الضرورية .
القواعد الصحية للرياضة البدنية :

اولا - يجب ان تكون الرياضة والالعاب في الهواء الطلق
والاماكن الخلوية .

ثانيا - يجب ان يلبس من يترىض ملابس خفيفة بسيطة مريحة
للجسم .

ثالثا - لابد من الراحة عندما يشعر المترىض بتعب او ضعف اثناء
الرياضة واللعب .

رابعا - يجب ان لا يتعرض الجسم لتيار الهواء بعد التعب والعرق .

خامسا - لا يجوز البدء بالرياضة واللعب بعد الاكل مباشرة ، بل

بعد مرور ثلاث ساعات على الاقل .

الفصل السابع

الاغذية

تلاحظون جميعا انه اذا حل وقت الظهر ، وانتم في المدرسة شعرتتم بالجوع ، فاذا استمر الجوع شعرتتم بالكسل والضعف فلا يمكنكم الاستمرار على الدراسة او اللعب الا بعد ان تأكلوا او تشربوا فيعود اليكم نشاطكم . فالغذاء ضرورى اذا للجسم لحفظ نشاطه وفعائه وحياته .

ضرورة الغذاء للجسم :

تعلمون ان الجسم يقوم باعمال مختلفة وحر كات متنوعة : كالمشى والركض واللعب والتكلم فكل هذه تستلزم صرف قوة ، كما ان الجسم يتبول ويتعرق ، وهذا يسببان فقدان مواد منه ، فهذا فقدان المستمر وصرف القوة لايمكن ان يدوما دون ان يعوضا لكى يبقى الجسم حيا ، وهذا التعويض يكون بالغذاء .

فالغذاء اذا كما قلنا ضرورى للجسم لبقائه حيا ، وهو ايضا ضرورى لنموه ، اذ انكم تعلمون ان الانسان يولد طفلا صغيرا ثم يكبر شيئا فشيئا ، ويحتاج هذا النمو المستمر الى مواد البناء اى الاغذية .

انواعها :- الاغذية على انواع مختلفة اهمها :-

اولا - الاغذية النشوية : وتوجد فى الحبوب كالخنة والشعير والذرة والارز (التمن) والعدس والبطاطا وغيرها .

ثانيا - الاغذية السكرية : وتوجد فى السكر والدبس والعسل والجزر والشوندر ، وفى الفواكه كالتمر والعنب والتين وامثالها .
ثالثا - الاغذية الزلالية : وهى توجد فى اللحوم والبيض والحليب والبقول

رابعا - الاغذية الدهنية : وهى توجد فى الدهن والزبد والجبن والزيتون وغيرها .

خامسا - الاملاح : كملح الطعام .

سادسا - الماء : وهو موجود فى اكثر مواد الغذاء .

الطبخ وحفظ الاطعمة

الطبخ :

لاحظتم ولا شك ان لكل من انواع الاغذية طريقة خاصة فى تحضيره للاكل فبعضها كاللحم مثلا لا يؤكل الا بعد طبخه ، والحنة

لا تؤكل الا بعد تحويلها الى خبز والبعض لا يؤكل الا بعد سلقه
وبعضها يؤكل كما هو دون تحضير كالفواكه وبعض الخضروات
مثل الخس والبصل وكذا الجبن والزبد والقشطة (القير) والحليب
والعسل وغيرها .

والطبخ مهما تنوع واختلف هو من حيث الاساس عبارة عن
تعريض المأكولات الى الحرارة سواء أكان ذلك الى النار او الماء
المغلي او غير ذلك . والطبخ يجعل الاطعمة لذيدة سهلة الهضم مفيدة
للصحة .

حفظ الاطعمة :

والمأكولات على اختلاف انواعها يجب ان تؤكل وهي حديثة
الطبخ ، والا فيجب المحافظة عليها من الفساد والتفسخ وخاصة في
موسم الصيف

واحسن طريقة لحفظ الاطعمة من الفساد هي طريقة (التبريد)
اي حفظها في اماكن باردة كصناديق الثلج وغيرها .
وكذلك بوساطة (التجفيف) للفواكه كالتين والعنب والتمر
والخضروات كباذنجان وغيره .

او بطريقة (التمليح) اي باضافة ملح الطعام كتمليح اللحوم
والاسماك وغيرها .

هذا ومن المعلوم ان تعريض المأكولات الى الهواء يجعل في فسادها ، فلذلك تستعمل طريقة حفظ المأكولات داخل علب معدنية خالية من الهواء حفظا لها من الفساد والتفسخ .

قواعد صحية في الاكل :

١ - اغسل يديك وفمك واسنانك بالماء والصابون قبل تناول الطعام

وبعده .

٢ - لا تأكل كثيرا لان ذلك يسبب التخمة وسوء الهضم ويضر بالصحة

واقصر على المأكولات السهلة الهضم .

٣ - امضغ الطعام جيدا ولا تستعجل في الاكل ابدا .

٤ - كل باوقات منتظمة ثلاث مرات في اليوم ولا تأكل بين فترات

الطعام لان ذلك يضر المعدة .

٥ - يجب ان تغسل الخضروات قبل طبخها والفواكه قبل أكلها

بالماء النقي منعا لما تسببه من الامراض الخطرة .

٦ - لا تأكل الطعام (البائت) لانه كثيرا ما يفسد ويسبب فسادا

للمعدة وتسمما في البدن .

٧ - لا تلعب بعد الاكل مباشرة ولا تجهد نفسك بل استرح جيدا

ولا تنم قبل مرور ساعتين على الاقل .

الفصل الثامن الأمراض

التيفويد

التيفويد مرض خطر مند يتسبب عن اهمال النظافة وشرب الماء (الملوث) وغير النقى وأكل المأكولات والفواكه غير النظيفة ووجود الذباب وتراكم الاقذار والايوساخ .

فاذا اصيب به شخص شعر بالحمى (السخونة) ووجع الرأس والكسل وعدم الشهية للطعام والضعف والهزال وقد يؤدي هذا المرض بالمصاب به الى الموت .

الوقاية :

- ١ - لا تشرب ولا تستعمل الا المياه المعقمة النظيفة .
- ٢ - لا تشرب الحليب الا بعد غليه .
- ٣ - لا تأكل الفواكه الا بعد غسلها وتنظيفها بالماء المعقم ولا تأكل الخضروات الا بعد غسلها وطبخها .
- ٤ - احفظ جميع المأكولات والمشروبات من التلوث بالايوساخ والأتربة وامنع عنها الذباب ولا تأكل او تشرب ما تساقط عليه الذباب .

- ٥ - لا تأكل او تشرب ما يحمله الباعة في الطرقات من انواع الحلويات او الفواكه او المشروبات لانها ملوثة تضر الصحة .

السل الرئوي

- هو مرض معد يصيب الرئتين وعلائمه السعال والحمى والضعف والهزال ويسبب تلف الرئتين فيموت من يصاب به .
- وهذا المرض ينتقل من الشخص المريض الى الشخص السليم بواسطة بصاق المريض ومناذيله وادواته الملوثة وكل ما يلمسه .
- ويصاب بهذا المرض كل من لا يعتنى بصحته ولا يهتم بأكله ورياضته ولا يعيش في الهواء الطلق ونور الشمس .

الوقاية :

- ١ - تجنب مقاربة المصابين ولا تستعمل ادواتهم ولا تأكل او تشرب معهم
- ٢ - عش في الهواء الطلق وتجنب السكنى في الاماكن الضيقة الرطبة المحصورة الهواء .
- ٣ - كل جيدا واشرب ماء نقياً والعاب لعباً مفيداً صحياً .

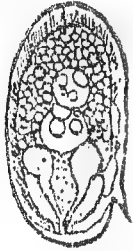
٢ - لا تبصق الا فى منديلك ، ولا تهمل السعال بل راجع الطبيب
حالا .

البلهارزيا (او البول الدموي)

البلهارزيا مرض معد تسببه ديدان صغيرة توجد فى مياه البرك
والترع والانهار .

وتدخل الجسم اثناء شرب الماء او السباحة فيه ، فاذا دخلت تستقر
فى المثانة والمجارى البولية وتحدث فيها قروحا وجروحا ينزف منها
الدم فيخرج البول ممزوجا بالدم ويتسبب منها آلام شديدة
ونقص فى الدم فيصفر الوجه ويضعف الجسم فيمرض الانسان
فيموت .

الوقاية :



شكل (٣١)
بيض البلهارزيا

١ - لاتسبح فى مياه البرك او الترع
او الانهار .

٢ - لا تشرب الماء العكر غير النقى
قبل تصفيته وتطهيره .

٣ - تجنب التبول فى مياه الانهار والترع لان ذلك ينقل المرض .

٤ - لا تسرح حافى القدمين وخاصة فى الطين او فى الاراضى الزراعية .

التراخوما

التراخوما مرض معد يصيب العينين فيحدث في الاجفان تقلا واحمرارا وألما يؤدي الى ضعف البصر وإلى العمى .
وهو يتسبب عن اهمال نظافة العينين وترك الأوساخ او الاقذار او الذباب عليهما او مسحهما بمناشف او مناديل غير نظيفة .
الوقاية :

- ١ - اعتن بنظافة عينيك على الدوام واغسلها بالماء النظيف والصابون عدة مرات في اليوم .
- ٢ - اطرذ الذباب عن عينيك .
- ٣ - لاتشتمل ادوات ومناشف ومناديل غيرك وخاصة اذا كان مصابا بمرض في عينيه .
- ٤ - لاتتم في فراش غيرك او على وسادته .
- ٥ - تجنب المصايين بامراض عينية ولا تلمس ايديهم او ملابسهم او ادواتهم .
- ٦ - لانمس عينيك بيديك ، قبل غسلهما بالماء والصابون جيدا .
- ٧ - لاتستعمل الكحل او الادوية التي يصفها غير الطبيب .
- ٨ - راجع الطبيب او المستوصف حالا عند حدوث اى مرض او ألم او احمرار في عينيك ولا تهمل ذلك لانه يؤدي الى ضرر العينين والعمى .



۱۹۵۲
۲۷



۳۷۱۵۷۱

**MUSLIM UNIVERSITY LIBRARY
ALIGARH**

This book is due on the date last stamped. An over due charge of one anna will be charged for each day the book is kept over time.

۹۹۱

341521

991

الصفحة للاحداث للمنفوف الرابعة الاجمالية

[illegible]